

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ METODY DOTAZOVÁNÍ PŘI MAPOVÁNÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ U RŮZNÝCH POPULAČNÍCH SKUPIN

A. AIŠMANOVÁ, L. NOVOTNÁ

Abstrakt: *Stres je součástí našeho života. Je doprovázen řadou tělesných a duševních změn v organismu. Stresory jsou faktory, které stresovou situaci vyvolávají. Identifikace stresorů u žákovské a studentské populace je významným metodologickým problémem.*

Klíčová slova: *náročné životní situace, stresor, pubescence, adolescence, dotazník, dichotomické otázky, škála, kvalitativní analýza, kvantitativní šetření.*

Abstract: *Stress is a part of our life, it is accompanied by a number of physical and mental changes. Stressors are factors which cause a stressful situation. Identification of stressors with pupil and student population is an important methodological problem.*

Key words: *Strenuous living situations, stressors, pubescens, adolescens, questionnaire, ditochomic questions, scale, qualitative and quantitative analysis.*

I. Teoretická východiska

Zátěž a škola je často diskutované téma zvláště dnes, kdy školství prochází významnými změnami. Problematika stresu ve výchově vzdělávacím procesu je jedním z důležitých faktorů, jež se odrážejí v psychice člověka a v celém jeho životě. Stres zažívají nejen dospělí, ale i děti, nejen učitelé, ale i žáci a studenti.

Poměrně zřídka se objevují výzkumy zaměřené na žákovskou a studentskou populaci, přestože stoupající nároky vzdělávacího systému přináší celou řadu studijních a osobních problémů. Některé oblasti stresorů výrazněji souvisejí s určitým vývojovým obdobím a jsou ve vztahu k určité sociální skupině. Takto ohroženou skupinou se jeví zvláště vysokoškoláci, ale nelze vyloučit ani žáky nižších stupňů. Základním předpokladem pro efektivnější pedagogické působení je odhalení nežádoucích stresorů dětí a mládeže.

II. Výzkumná šetření

Cílem dlouhodobě realizovaného výzkumu je zmapování zátěžových situací, které nejčastěji a nejvíce působí na školskou populaci. Opírali jsme se do jisté míry o výzkumy L. Míčka a E. Řehulky, kteří zpracovali přehled objektivních a subjektivních příčin zátěže žáků a studentů.

Stresové faktory jsme rozdělili do 5 ti oblastí:

1. vnější podmínky života a materiální zabezpečení (bytové podmínky, dojíždění, finanční situace,..... apod.)
2. nedostatky ve vlastní životosprávě (nedostatek spánku, nevhodné stravování, nedostatek pohybové aktivity, apod.)
3. studijní podmínky (množství úkolů, zkoušky, nevyhovující rozvrh, nuda ve škole, apod.)
4. subjektivní faktory (starosti, nízká sebedůvěra, labilita, strach a úzkost,....apod.)

5. sociální vztahy /rodinné problémy, šikana ve škole, neshody se spolužáky a učiteli, apod.)

Cílem výzkumného šetření je analýza stresorů z hlediska subjektivní percepce respondentů. Z toho vplynuly dílčí úkoly, na které byl výzkum dlouhodobě orientován:

- 1) zjištění nejvíce frekventovaných stresorů daného vzorku respondentů a vytypování nejméně závažných
- 2) nalezení rozdílů ve vnímání stresorů z hlediska věku
- 3) postižení intersexuální variability v oblasti stresorů

Výzkum byl orientován na analýzu stresových faktorů, aplikace dotazníkových technik neumožnila odhalení příčin daného stavu.

III. Vymezení výzkumného vzorku

Vymezit konkrétní výzkumný vzorek je poměrně obtížné, neboť šetření dlouhodobě u různých populačních skupin (žáků ZŠ a SŠ a studentů různých VŠ).

U sledovaného souboru se zohledňovaly tyto faktory: věk a pohlaví, místo bydliště, způsob bydlení, doprava do školy, stav (u vysokoškoláků), příjem – kapesné, zaměření školy, obor studia. Tato kritéria sloužila k postižení rozdílů ve stresovanosti sledovaných jedinců.

IV. Metodologie výzkumného šetření

K výzkumným účelům jsme sestavili 2 typy dotazníků s uzavřenými otázkami, které byly během několikaletého výzkumu postupně propracovávány a modifikovány. Použité otázky byly aktualizovány vzhledem ke specifčnosti zkoumaného vzorku respondentů (např. upraveny pro pubescenty či adolescentní mládež). Dotazování odpovídali jednak na uzavřené dichotomické otázky (pravá dichotomie) a jednak na uzavřené otázky škálového typu (2. technika). Použití obou korespondujících metod zajistilo větší hodnověrnost výpovědí zkoumaných osob, což se potvrdilo i při následné interpretaci zjištěných dat. Výsledky statistické metody korelace potvrdily vztah mezi oběma technikami.

1. technika – dotazník stresové zátěže

Zahrnuje zhruba 40 uzavřených otázek (pravá dichotomie). Respondenti mohli volit 1 z možných variant ano – ne. Pokud byla zkoumaná osoba nerozhodná, volila pravděpodobněji variantu.

Ukázka otázek:	Rozvrh mi převážně vyhovuje	ano – ne
	Často prožívám strach, napětí	ano – ne

Odpovědi respondentů byly vyhodnocovány z hlediska věku, pohlaví i typu školy. Získané výsledky byly zobrazeny podle procentických hodnot tabulárně či sloupcovými grafy.

2. technika – dotazník stresorů škálového typu

Z hlediska větší objektivizace získaných dat byla použita další specifická výzkumná technika. Dotazník stresorů doplňuje dotazník stresové zátěže a umožňuje získat

informace o míře nebo intenzitě zkoumaných jevů. Má škálový charakter. K posouzení jsme respondentům nejčastěji dávali škálu od 4 do 8-mi stupňů (lichý počet častěji svádí k volbě střední varianty, které nemá příliš velkou výpovědní hodnotu).

Úkolem respondentů bylo posoudit, do jaké míry je zatěžuje každý z 30-ti uvedených stresorů. Každý stresor mohl být podle závažnosti zařazen na škále od 1 do 4.

Příklad otázek: Zhodnoťte do jaké míry Vás zatěžuje každý z následujících stresorů.

Nedostatek spánku	1	2	3	4
Připouštění si starostí	1	2	3	4
Nevyhovující rozvrh hodin	1	2	3	4

Okruh stresorů, které respondenti hodnotili postihoval subjektivní i objektivní příčiny zátěže. Každý jedinec mohl upřesnit a doplnit seznam jednotlivých stresorů.

V. Výsledky šetření

Nelze konkretizovat výsledky vzhledem k variabilitě výzkumných šetření (i odlišnosti výzkumných charakteristik vzorku).

Analýza odpovědí v dotaznících byla nejčastěji realizována:

1. charakteristika obsahu dané otázky
2. kvantitativní vyhodnocení zkoumaného jevu
3. kvalitativní shrnutí a rozbor

Pozornost byla věnována zejména frekvenci stresových faktorů a vytypování nejzávažnějších stresorů. Příčin stresovanosti je celá řada, působí komplexně a jejich dopad je vždy závislý na podnětové situaci a konkrétním subjektu.

Závěry.

Příspěvek je zaměřen na využití různých variant dotazníkového šetření při zjišťování stresorů u vybraných skupin respondentů – žáků základních a středních škol i vysokoškoláků. Při dlouhodobém výzkumném šetření byly ověřovány 2 typy dotazníků. Kvantitativní i kvalitativní analýza výsledků obou technik potvrdila jejich opodstatnění při identifikaci stresorů. Cílem pseudolongitudinálního šetření byla analýza zátěžových situací a určení nejzávažnějších stresorů. Celkově lze říci, že existuje nízká úroveň uvědomění stresorů a častá je i neznalost jejich eliminace. Z hlediska efektivního pedagogického působení na žáky, studenty, ... apod. je však důležité nejen stresory identifikovat, ale i minimalizovat. Obě dotazníkové techniky byly využívány při zjištění frekvence stresových faktorů a budou dalšími šetřeními modifikovány a doplňovány.

Literatura:

- HENNIG, C., KELLER, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996.
CHARVÁT, J. Život, adaptace a stres. Praha: Avicenum, 1973.
KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994.
MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. Psychické rezervy výkonnosti. Praha: Karolinum, 1991.
MÍČEK, L., ZEMAN, V. Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita, 1992.
SCHREIBER, V. Lidský stres. Praha: Academia, 1992.